

「レッツ茶レンジ～水筒でのお茶持参～」の取組みにご協力をお願いします。

- 【目的】 お茶を飲むことを通して、子どもたちがお茶に親しみをを感じる機会をつくる
- 【期間】 11月13日(月)～11月24日(金)の9日間(土・日・祝除く)
- 【内容】 給食時間にお茶を味わうために、水筒の中身をお茶にして学校へ持参。

静岡市内の小中学校のみなさんがお茶についての知識を深め、お茶やお茶文化を大切にしようとする気持ちが育まれると嬉しいです。



静岡のお茶のこと

もっと知らなくっ茶



11月1日は静岡市が制定した「お茶の日」です。静岡のお茶は全国的に有名です。静岡市のお茶は、鎌倉時代中期、今の葵区生まれの聖一国師が宋(中国)からお茶の種を持ち帰り、足久保にまいたのが最初と言われています。11月はぜひ、お家でも静岡市のお茶について調べてみましょう。きっと新たな発見がありますよ!



しょういちこくし 聖一国師



静岡市農業政策課
リーフレット
『お茶のまち 静岡市』
[ここをクリック!](#)



静岡市農業政策課ウェブサイト
『お茶のまち 静岡市』
[ここをクリック!](#)

お茶を通して
静岡のことを
もっと知ろう!

簡単! 水出し緑茶の美味しい淹れ方

静岡市では、茶葉からいれたお茶を飲む人を増やしたいと思っています。水筒で持ってくるお茶を自分で作ってみよう!



【用意するもの】

- ・すいとう
- ・水(水道水でもよい)
- ・ティーバッグ茶



【ステップ1】

水筒に水とティーバッグ茶を入れます。



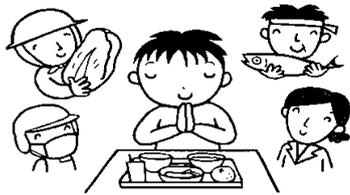
【ステップ2】

30分から1時間でお茶が出てきます。



色が出てきたね!





11月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 水	ソフトめんミートソース 牛乳 くりコロッケ パインサラダ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら さつまいも パンこ くり こむぎこ あぶら さとう	この日の給食は「くりコロッケ」 コロンとした形がかわいい、 秋限定のコロッケです♪			
2 木	きなこあげパン(おちゃパン) 牛乳 ミートボールスープ ヨーグルト	きなこ 牛乳 とりにく ヨーグルト	ふるさと給食の日 たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	ロールパン あぶら さとう じゃがいも	【11/1は静岡市お茶の日】 静岡にお茶を広めた聖一国師 という人は生まれた日です。 県内産のお茶粉入りのパンで 揚げパンを作ります☆			
6 月	もちむねのしらすどん りょくちゃパック わふうサラダ もちむねのあかもはんぺん チョコたいやき	かまあげしらす のり わくわく給食 とうふ あかもはんぺん	キャベツ コーン きゅうり だいこん こんにゃく にんじん ねぶた	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ さとう	☆☆わくわく給食☆☆ 用宗の釜揚げしらすと、 「あかもく」という海藻を練り 込んだはんぺんを使います。			
7 火	メンチカツバーガー (パン・メンチカツ・キャベツ) 牛乳 ミネストローネ とうにゅうプリン	ぶたにく 牛乳 だいす ベーコン とうにゅう	たまねぎ キャベツ たまねぎ トマト にんじん	まるがたパン パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	＜北小5年・由比小5年給食なし＞ ファーストフード店のハンバー ガーもおいしいけれど、自分で 作って食べるバーガーも特別感 があっておいしいですよ☆彡			
8 水	むぎごはん 牛乳 いわしのしょうがに いりどり みそしる	牛乳 いわし とりにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん いんげん キャベツ こまつな しめじ	こめ むぎ さとう さとう あぶら	＜由比小6年生 給食なし＞ 【11/8は『いい歯の日』】 よくかんで食べると食べた物が 生姜されやすくなります。 脳の動きも活発になります。			
9 木	カレーライス 牛乳 くきわかめのサラダ	ぶたにく 牛乳 くきわかめ わかめ	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら マロニー あぶら ごま さとう	＜由比小6年生 給食なし＞ 海藻には食物繊維がたくさん 含まれています。善玉菌の えさとなって、腸内環境を 整えてくれる効果があります。			
10 金	くりごはん 牛乳 かつおフライ ひじきのおひたし けんちんじる	牛乳 かつお ひじき とうふ	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう もやし だいこん こんにゃく にんじん ごぼう	こめ くり もちこめ パンこ あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	【旬の食材・くり、かつお】 かつおの旬は春と秋の2回。 秋のかつおは「戻りがつお」 と呼ばれています。			
13 月	むぎごはん 牛乳 マーボーとうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ねぶた にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	骨は毎日少しずつ新しい骨に 入れ替わっています。乳製品 以外からもカルシウムをとる ようにすることも大切です。			
14 火	からしみそあんかけうどん 牛乳 だいがくいも みかん	ぶたにく みそ 牛乳	たまねぎ たけのこ ねぶた にんじん しいたけ しょうが にんにく みかん	うどん でんぶん さとう ごまあぶら さつまいも さとう あぶら ごま	さつまいもごはんもさつまいも コロッケもおいしいけど、 大学芋もおいしいですよ！			
15 水	ちらしずし 牛乳 あつやきたまご ごまあえ つみれじる	あぶらあげ 牛乳 たまご とうふ つみれ	れんこん にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう ねぶた えのき	こめ さとう さとう あぶら すりごま さとう	＜由比小 給食なし＞ 七五三の時期なのでちらし寿司 にしてみました。つみれ汁には 由比の「さすほし」というお店 のつみれを使います。			
16 木	むぎごはん 牛乳 ピカジーニョ サラダ まめのスープ	牛乳 ぎゅうにく だいす とりにく ベーコン	トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも ひよこまめ	＜由比小2年生 給食なし＞ 【海外の食文化を知ろう①】 11月は多文化共生月間という ことで、この日の給食は ブラジル料理です。			



11月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 金	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	【海外の食文化を知ろう②】 この日はオーストラリア料理 です。多文化共生月間には 国際交流に関するイベントが 色々行われるそうです。			
	牛乳	牛乳						
	フィッシュ&チップス	たら		じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ				
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	あぶら さとう				
	ワインゼリー			さとう	665 20.4 291 1.9			
20 月	むぎごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食週間】 20日から27日の5日間は 小松菜・豆腐・ツナ・きのこ 豚肉など、県内産の食材を 多く取り入れた献立です。			
	牛乳	牛乳						
	とりにくのみそがらめ	とりにく みそ		でんぷん あぶら さとう				
	そくせきつけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	こま				
	のっぺいじる	とうふ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ししいたけ	さといも でんぷん	610 23.8 309 1.5			
21 火	きのこピラフ	とりにく	たまねぎ しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	ポトフには庵原産の小松菜を 使います。種を植えるタイミング を少しずつずらし、1年中使える ように育ててくれています。			
	牛乳	牛乳						
	トマトオムレツ	たまご	たまねぎ トマト					
	ポトフ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	じゃがいも				
	りんごゼリー		りんご	さとう	576 23.4 304 2.2			
22 水	ロールパン			ロールパン	「静岡と言えばお茶とみかん」 と言われるように、みかんは 静岡を代表する農作物です。 ビタミンCがたっぷり！			
	牛乳	牛乳						
	ツナのクリームシチュー	牛乳 まぐろあぶらつけ まぐろみすに	たまねぎ コーン にんじん しめじ	じゃがいも こむぎこ バター				
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり	あぶら さとう				
	みかん		みかん		583 23.0 376 2.1			
24 金	むぎごはん			こめ むぎ	【11/24は『和食の日』】 給食で使うだしはかつお節を じっくりコトコト煮ています。 とても良い香りがします。			
	牛乳	牛乳						
	あじのオクスズおちゃフライ	あじ		あぶら こむぎこ				
	きりほしだいこんいりおひたし		ほうれんそう キャベツ きりほしだいこん	さとう				
	きのこじる	とうふ とりにく	しいたけ えのき しめじ にんじん		571 25.6 330 1.8			
27 月	むぎごはん			こめ むぎ	<北小 給食なし> この日のふりかけはのりたま。 バイパスの蒲原東インターのすぐ 近くにはふりかけメーカーの ニチフリの工場があります。			
	牛乳	牛乳						
	ふりかけ	たまご のり		さとう ごま				
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	さとう あぶら				
	おかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし		582 24.1 305 1.6			
28 火	こくとうパン			ロールパン こくとう	【北海道の料理】 面積が大きい北海道は名物グルメ もたくさん！その中で今回は鮭 料理とじゃがバターに挑戦です。			
	牛乳	牛乳						
	さけのチーズやき	さけ チーズ 牛乳	パセリ	マヨネーズ				
	じゃがバター		キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん	じゃがいも バター				
	やさいスープ				537 28.4 344 2.0			
29 水	むぎごはん			こめ むぎ	生揚げの中華煮はオイスター ソースなどで味付けをします。 オイスターソースというのは カキから作られる調味料です。			
	牛乳	牛乳						
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ししいたけ	さとう でんぷん こまあぶら				
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり	さとう こまあぶら ごま				
	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	593 24.8 474 1.5			
30 木	しずおかおでん	くろはんぺん さつまあげ ちくわ うすら もつ すじ こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	【静岡県の料理】 黒いつゆが特徴の静岡おでん。 全国的にも知られるようになっ た、静岡を代表する料理です。			
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
	みかんゼリー		みかん	さとう				
						561 24.6 325 2.1		

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

食事のあいさつをきちんとしよう



11月24日は
「だし」で
味わう
和食の日